

NO + Onicofagia

Entrar

ADVERTENCIA: No escuche mientras conduce o realiza actividades que requiere atención y concentración ya que el escuchar este material le provocará sueño.

CONTRAINDICACIONES: Epilepticos, personas con problemas cardíacos, enfermedados mentales y con trastornos de personalidad.



NO
+
Onicofagia



INSTRUCCIONES



INICIO SESIÓN



ACERCA DE



Instrucciones



Instrucciones

Antes de dar inicio a su ejercitación en auto-hipnosis le sugerimos:

- 1.- Elija un lugar adecuado para realizar el ejercicio, libre de ruidos e interrupciones, con una cama, sofá o mueble que le permita sentarse muy comodamente o recostarse.
- 2.- Apague o descuelgue otros telefonos y ponga su Iphone en Modo Avión (será la unica forma para bloquear el teléfono?)
- 3.- Al escuchar las instrucciones podrá seleccionar el volumen mas adecuado, éste debe ser a un volumen intermedio, ni muy bajo, ni muy alto. A un volumen como si se encontrara conversando con alguien que usted escucha a 1 metro.
- 4.- Realice este ejercicio durante 30 días,



Inicio de sesión

NO
+
Onicofagia



Saltar
Intro



Acerca de..



Auto Hipnosis

El presente material ha sido preparado especialmente para reforzar en su mente consciente e inconsciente el deseo y la voluntad de dejar de fumar.

Simplemente deberá escuchar de manera perseverante el material. Algunas personas reportan resultados inmediatos, pero lo común es que demore algunos días a semanas, según sea su nivel de adicción. Día a día le resultará más fácil evitarlo. No existe magia en esto, se requiere de usted la firme disposición de dejar de fumar por parte de usted.

Recuerde que una vez que lo deje no debe volver a fumar en su vida, ni siquiera encender un cigarro para un familiar o amigo, ni



**Saltar
Intro**



**Saltar
Intro**

A circular graphic with a light gray background and a wavy horizon line. The top half is light gray, and the bottom half is a light tan color. The circle is framed by a double border: an inner ring of a medium brown color and an outer ring of a lighter tan color. The text "Saltar" and "Intro" is centered in the middle of the circle.

Saltar
Intro



Saltar
Intro



Saltar
Intro